



ementa

09 a 13 MARÇO

de 2026



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete [Contém: 1, 6, 7, 9, 10, 12 Pode conter: 11]

Dieta

Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 12]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

logurte e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Quinta-feira

Suplemento da manhã

Bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Peitinhos de frango salteados c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Peitinhos de frango estufados ao natural c/ batata e salada de alface e milho [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1, 6, 8, 9 Pode conter: 5,10,11,13]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Cereais de arroz e trigo integral c/ leite [Contém: 1, 7 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa de cebola

Prato

Bacalhau assado c/ broa, arroz e grelos [Contém: 1, 4 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Dieta

Bacalhau grelhado c/ arroz e grelos [Contém: 4]

Vegetariano

Hambúguer vegetariano grelhado c/ arroz e grelos [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 Pode conter: 2,4,8,12,14]

Sobremesa

Fruta da época

Dieta

logurte e pão c/ queijo fresco de barrar [Contém: 1, 7]

Segunda-feira

Suplemento da manhã

Bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

Sopa

Sopa de Lentilhas

Prato

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Dieta

Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Vegetariano

Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,10,13]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Terça-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Sopa de Peixe [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 14 Pode conter: 7,9,10]

Prato

Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [Contém: 3, 4, 6]

Dieta

Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [Contém: 3, 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Alternativa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1, 3, 7]

LEGENDA (? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g)



Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa. A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra



www.moveitlife.pt